runtastic®
makes sports funtastic

Montre GPS avec moniteur de fréquence cardiaque

Manuel d'utilisation

Édition 11/2013

Sommaire

1 Introduction..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
2 Conditions d'utilisation ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.1 Conseils de sécurité 5
2.2 Réparations.....6
2.3 Etanchéité.....6
2.4 Résistance aux chocs.....8
2.5 Champs électromagnétiques 8
2.6 Température 8
2.7 Batterie .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
2.8 Recyclage .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
2.9 Entretien 11
2.10 Nettoyage extérieur.....11
3 Informations générales ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.1 En savoir plus sur la montre.....11
3.1.1 Accessoires.....12
3.1.2 Fonctions des boutons 13
4 Première utilisation ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.1 Recharger la batterie 144
4.2 Ceinture cardio .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
4.3 Recevoir un bon signal GPS avant de commencer**Fehler! Textmarke ni**
5 Modes de la montre GPS..... 17
6 Fonctions de base 17
6.1 Paramètres de base 18
6.1.1 Structure du menu 19
6.2 Réglages de base.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
6.2.1 Paramètres utilisateurs 21
6.3 Réglages du système.....22
6.4 Informations sur la mémoire **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
7 Modes de la montre 24
7.1 L'heure et la date 25
7.2 Affichage du niveau de la batterie 26
7.3 Chronomètre 27
7.4 Alarme 27
7.5 Deuxième fuseau horaire 29
8 Mode entraînement GPS..... 29

8.1 Mesure de la fréquence cardiaque**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
8.1.1 Zones de fréquence cardiaque **Fehler! Textmarke nicht definiert**
8.1.2 Profils et données d'entraînement**Fehler! Textmarke nicht defin**
8.1.3 Utiliser le GPS pendant son entraînement 37
8.1.4 Affichage du GPS 38
8.1.5 A-GPS ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
8.1.6 Tours ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
8.2 Après l'entraînement / rappel 43
8.3 Mode navigation GPS 43
8.4 Points pour créer un parcours 43
8.5 Affichage navigation 43
8.5.1 Mode navigation ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
8.6 Démarrer la navigation GPS 43
8.7 Aller jusqu'à un point du parcours 49
8.8 Mode boussole 50
8.8.1 Calibrage de la boussole**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
8.8.2 Ajustement de la déclinaison**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
9 Économiser sa batterie 53
10 Éclairage de l'écran 53
11 Recharger la batterie, changer les piles 54
11.1 Chargement de la batterie de la montre GPS 54
11.2 Changement de la pile de la ceinture cardio 56
12 Transfer des données avec son ordinateur Fehler! Textmarke nicht definiert.
12.1 Télécharger les fichiers d'installation Runtastic Connect 57
12.1.1 Comment installer Runtastic Connect 57
12.2 Utiliser Runtastic Connect 57
13 Données techniques..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
14 Déclaration de conformité..... 60
15 FAQ / Résolutions des erreurs 61
16 Garantie..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

1 Introduction

La montre GPS avec ceinture cardio mesure et enregistre votre fréquence cardiaque. La montre a un GPS intégré qui enregistre le parcours effectué ainsi que la vitesse pendant vos activités sportives. Elle est également équipée d'une boussole et peut tracer des points tout au long de votre parcours pour vous aider à retrouver le départ ou bien un endroit particulier de votre parcours.

La montre GPS, RUNGPS1, dispose d'un système de navigation qui détermine votre position grâce à une connexion aux réseaux satellites.

- Le GPS intégré utilise le réseau américain de satellites. Il mesure votre distance, vitesse, dénivelé et peut déterminer votre position. Vous pouvez l'utiliser pour des sports tels que la course à pied, le vélo, la voile, le ski, etc.
- La montre GPS n'est pas adaptée pour une utilisation lors d'activités de plongée ou le parapente, vol plané, etc.
- La montre GPS a été créée pour une utilisation personnelle et n'est pas faite pour un usage commercial.
- La montre GPS peut également être utilisée pour la mesure et pour l'indication de votre fréquence cardiaque pendant votre entraînement. La montre GPS ne doit pas être considérée comme un appareil médical.

Une autre utilisation, que celle décrite dans les instructions d'emploi, n'est pas autorisée. Elle pourrait causer des détériorations et des blessures. Nous ne pouvons en aucun cas être tenus responsables en cas de dommages causés par un emploi inadéquat de la montre GPS. Vous pouvez trouver d'autres indications concernant l'utilisation correcte de la montre dans ce manuel.
Toutes les données indiquées sont seulement des données nominales. Nous nous réservons le droit de faire des modifications techniques.

2 Conditions d'utilisation

2.1 Conseils de sécurité

Lisez attentivement cette partie et suivez toutes les instructions spécifiées. De cette manière, vous vous assurez d'une utilisation adéquate et augmentez la durée de fonctionnement de votre montre GPS.

Veuillez garder l'emballage et le manuel d'utilisation pour pouvoir vous y référer chaque fois que vous en avez besoin.

- Pour des raisons de sûreté, ne manipulez pas votre montre GPS pendant la conduite d'un véhicule. Arrêtez-vous, ou donnez là à un passager pour qu'il règle les options. Il est dangereux de ne pas regarder la route, cela peut entrainer un accident dans lequel vous, ou d'autres personnes, pourriez être blessés.
- N'ouvrez jamais la montre GPS ou la ceinture cardio, elles ne contiennent pas de pièces nécessitant un entretien (sauf l'ouverture du compartiment de la pile de la ceinture, pour le changement de la pile, voir le point « 11.2 - Changement des piles de la ceinture cardio »).
- Ne posez pas d'objets sur la montre GPS et ne pas exercer de pression contre l'écran. Auquel cas, l'écran pourrait se casser.
- L'écran ne doit pas entrer en contact avec des objets pointus ou tranchants afin d'éviter les détériorations.
- Comme dans le cas d'autres nombreux produits, l'emploi de ce produit dépend des satellites, qui sont opérés par le gouvernement des Etats-Unis d'Amérique. Si des modifications interviennent sur le réseau de satellites, cela peut avoir des conséquences sur la puissance et l'exactitude de la montre GPS.

Risques pour les enfants et les personnes avec une capacité intellectuelle réduite :

- La montre ne doit pas être utilisée par des personnes avec une capacité intellectuelle réduite sauf s'ils sont en présence d'un adulte ou de tout autre personne responsable de leur sécurité. Les enfants ne doivent en aucun cas jouer avec la montre.

Important : Demandez toujours l'avis de votre médecin, avant de commencer à vous entraîner régulièrement. La montre GPS n'est pas un dispositif médical, mais un moyen d'entraînement mesurant et affichant votre fréquence cardiaque. Les personnes qui portent des stimulateurs cardiaques, peuvent utiliser la montre seulement après avoir demandé l'avis de leur médecin.

Indication : La ceinture peut contenir des éléments en latex. Des réactions allergiques peuvent parfois apparaître sous forme d'irritations de la peau et de rougeurs – relativement puissantes dans certains cas. C'est pourquoi, si de faibles irritations commencent à apparaître, cessez immédiatement d'utiliser la ceinture et contactez votre médecin ou un dermatologue.

2.2 Réparations

Dans le cas où une réparation s'avère nécessaire, ou si un problème technique intervient, adressez-vous exclusivement à notre centre de service. Vous trouverez l'adresse sur la garantie.

2.3 Etanchéité

La montre GPS est étanche jusqu'à 3 bar. Vous pourrez voir, dans les tableaux suivants, les activités et les conditions pour lesquelles la montre

GPS peut être utilisée. Les informations sont basées sur la vérification de l'étanchéité aquatique, conformément à la loi de conformité DIN 8310.

Pluie, Eclaboussures	Lavage auto	Douche	Bain, piscine	Sports aquatiques
Oui	Oui, ne pas noyer la montre dans l'eau	Non	Non	Non

N'appuyez pas sur les boutons lorsque la montre est humide car c'est par les boutons que l'eau entrera dans la montre et sera susceptible de l'endommager. Utilisez un chiffon doux et humide si vous avez besoin de nettoyer votre montre. Attention, l'eau salée tout comme l'eau thermale, peuvent conduire à l'érosion des éléments métalliques.

Retenez qu'en cas de différences extrêmes de températures (par exemple, entre le sauna et le bassin de plongée, entre la plage et la mer froide), il n'est pas possible de garantir l'étanchéité. À cause des différences de température, il peut se former de la condensation à l'intérieur de la montre et cela peut endommager la montre.

La ceinture cardio est étanche aux éclaboussures :

Pluie, Eclaboussures	Lavage auto	Douche	Bain, piscine	Sport aquatique
Oui	Non	Non	Non	Non

2.4 Résistance aux chocs

La montre GPS peut résister aux secousses et aux vibrations, ainsi qu'aux chocs si cela arrive lors d'une utilisation normale à votre poignet.

2.5 Champs électromagnétiques

Les champs électromagnétiques sont très puissants (par exemple, les transformateurs) et ils doivent être évités le plus possible. Ils peuvent altérer le fonctionnement normal de la montre.

2.6 Température

La montre GPS peut être utilisée à une température environnante de 0 °C jusqu'à 50 °C et elle peut être conservée à une température environnante de -10 °C jusqu'à 60 °C. Evitez les températures très élevées (par ex. dans des véhicules en plein soleil) et l'humidité environnante permanente.

NOTE :
Les problèmes d'affichage aux températures de -10° C jusqu'à 0° C sont à mettre sur le compte du froid. Il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement de la montre. Les processus chimiques de la batterie et des accumulateurs sont fortement influencés par le froid. Plus la température est basse, plus elle influence les processus du déchargement de la batterie. Retenez qu'à une température en dessous de zéro, la pile, voir les accumulateurs, peuvent « geler ». Cela pourra affecter la durée de vie de la batterie.

2.7 Batterie

Votre montre GPS fonctionne avec une batterie au lithium - polymère, qui ne peut pas être changée. La ceinture cardio fonctionne avec une pile au lithium 3V CR2032.

- Ne changez pas la batterie de la montre GPS.
- Tenez la montre GPS éloignée de toute source de chaleur ou des environnements avec des températures élevées, par ex. les rayons de soleil dans un véhicule.
- Ne pas perforer ou brûler la montre.
- Rechargez la batterie de la montre GPS seulement avec le câble USB livré avec. En rechargeant autrement, vous exposez votre montre à une surchauffe, une explosion ou un feu.
- Ne rechargez pas la batterie de la montre GPS près d'une source de chaleur ou à l'intérieur d'un véhicule en plein soleil. La température élevée peut entraîner la détérioration de la batterie et peut engendrer une surchauffe, une explosion ou un feu.

Le non-respect de ces indications peut réduire considérablement la durée de vie de votre batterie ou même endommager votre montre GPS.

Vous trouvez ci-après quelques indications concernant la manipulation des piles :

- Remplacez la pile de la ceinture cardio seulement avec une pile CR2032 ou par un type de pile similaire.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par un autre moyen. Ne pas les ouvrir, ne pas les jeter dans un feu ou essayer de faire des court-circuits.
- Ne laissez pas les piles à portée des enfants. En cas de fuite, les piles peuvent être dangereuses pour la santé. Ne laissez pas non plus la ceinture cardio à portée des enfants. Si une pile est avalée, appelez immédiatement un médecin.

- N’exposez jamais les piles à une source de chaleur puissante telle que le soleil, le feu ou une autre source de chaleur similaire. Il y a un danger de fuites. Le non-respect de ces indications peut mener à la détérioration de la pile et à son explosion, dans certaines circonstances.
- Enlevez immédiatement la pile usagée de la ceinture cardio, autrement cela peut engendrer des fuites. Dans ce cas, évitez le contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Rincez immédiatement et abondamment à l’eau claire les surfaces affectées par l’acide de la pile et appelez un médecin. Nettoyez l’appareil, en cas de besoin. Gardez les instructions d’emploi concernant les piles.
- Le non-respect de ces indications, peut mener à la détérioration et, dans certaines circonstances, à l’explosion de la pile.

Les informations concernant le changement de la pile de la ceinture cardio se trouvent au point « 11.2 - changement de la pile de la ceinture cardio ».

2.8 Recyclage

Veuillez-vous débarrassez de vos piles de manière appropriée. Les piles sont des déchets spéciaux. Pour jeter vos piles, utilisez les poubelles spéciales dans les boutiques qui vendent des piles, ainsi que dans les espaces de collectes de déchets.
Si vous voulez vous séparez de la montre GPS et de ses accessoires, jetez-les conformément aux dispositions actuelles. Vous recevrez des informations dans les espaces de collectes des déchets.

KRIPPL-WATCHES
Warenhandels GmbH
Maria-Theresia-Straße 41
4600 Wels, Austria

Jetez l'emballage de la montre GPS conformément aux dispositions actuelles. Vous recevrez des informations dans les espaces de collectes des déchets.

2.9 Entretien

La montre GPS et la ceinture cardio ne nécessite aucun entretien. Nous vous recommandons cependant de nettoyer les capteurs de la ceinture cardio après chaque entretien avec un chiffon doux.

2.10 Nettoyage extérieur

- Si des problèmes apparaissent lors du chargement de la montre GPS, vérifiez les points de contact qui se trouvent au dos de la montre. Si elles ont des dépôts de soudure ou des peaux mortes, nettoyez-les à l'aide d'un objet métallique pointu (par exemple, une pince à épiler).
- Nettoyez la montre GPS et la ceinture cardio seulement à l'aide d'un chiffon doux et très légèrement humide.
- N'utilisez pas de détergeant, d'agent de nettoyage corrosif ou gazeux.
- Essuyez les éventuelles gouttes de pluie sur l'écran de la montre GPS. L'eau peut causer des tâches permanentes.
- Ne posez pas la montre avec l'écran dans la lumière du soleil, ou en interaction directe avec des rayons ultraviolets.

3 Informations générales

Le manuel est organisé de la façon suivante : la première utilisation, les fonctions puis les différents modes. Pour plus de questions ou besoin d'aide, contactez-nous : service@runtastic.com.

3.1 En savoir plus sur la montre

3.1.1 Accessoires

1 montre GPS (Article Nr. RUNGPS1, Type : D02I280)
comprenant une batterie intégrée au lithium – polymère

CE 1313

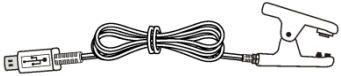
1 ceinture cardio (Article Nr. RUNGPS1, Type : T00018D)
(capteurs + ceinture élastique) y compris une pile au lithium (3V, CR2032)

CE 1313

Capteurs :

Ceinture élastique :

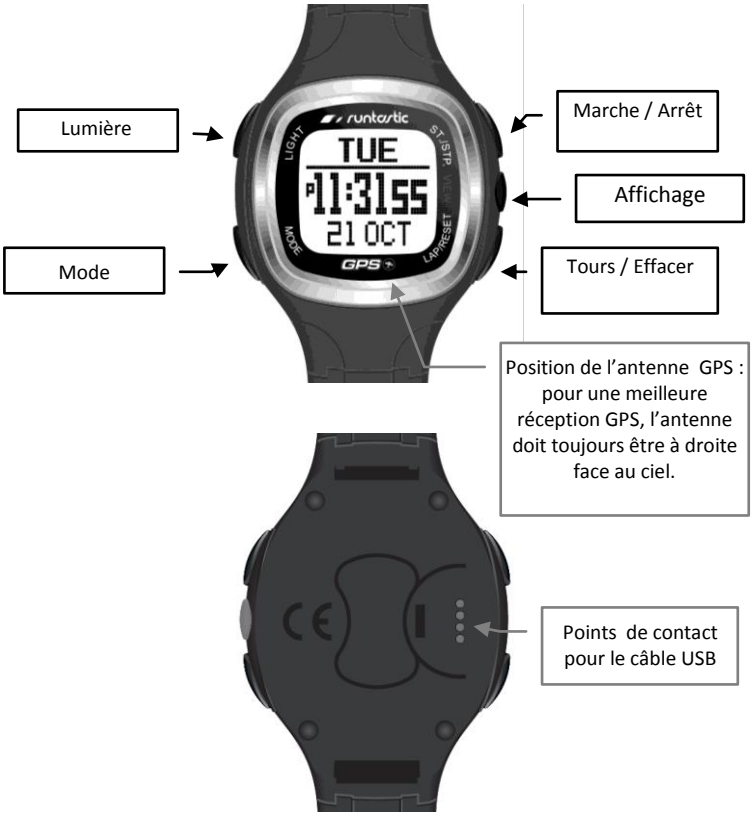
1 câble USB



1 support pour le vélo

+ 1 manuel d'installation rapide

3.1.2 Fonctions des boutons



4 Première utilisation

Sur l'écran de la montre GPS il y a une protection. Décollez-la avant la première utilisation.

Attention ! Ne laissez pas cette protection à portée des bébés et des enfants ! Elle représente un danger d'asphyxie !

La montre est livrée déconnectée. Appuyez sur la touche « LAP/RESET » pendant approximativement 5 secondes pour connecter la montre GPS. Le premier mode affiché sera celui-ci :

La montre GPS peut être portée comme une montre ou elle peut être fixée sur le guidon de votre vélo grâce au support livré avec la montre.

Fixation pour vélo

- Posez le support de vélo sur le guidon.
- Utilisez les petites plaques de montage livrées, si le support est trop faible. Vous pouvez fixer d'avantage le support à l'aide de scotch.
- Fixez la montre sur le support du vélo.

4.1 Recharger la batterie de la montre GPS

La montre GPS dispose d'une batterie au lithium polymère. Chargez-la durant minimum 3 heures avant la première utilisation.

Pour recharger la batterie, fixez le câble USB sur la montre GPS, conformément à l'image suivante et mettez le câble USB dans un port USB de votre ordinateur ou bien avec un adaptateur sur une prise de courant.

Pour éviter l'érosion, nous vous recommandons de bien sécher les points de contact de la montre GPS avant le commencement du processus de recharge.

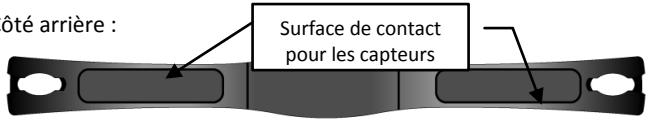
Pendant le processus de chargement apparaît sur l'écran le symbole suivant:

Si le câble est connecté mais que le symbole n'apparaît pas, appuyez sur le bouton « View ». Si le symbole n'apparaît toujours pas, vérifiez que la pince est bien positionnée. Si les contacts sont humides ou sales, nettoyez-les avec un chiffon doux. Quand la batterie est complètement rechargée, un message apparaîtra « Batterie pleine ».

4.2 Ceinture cardio

Côté avant de la ceinture :

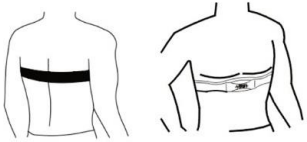
Côté arrière :



Comment porter sa ceinture cardio correctement

Pour assurer un bon contact avec la peau, humidifiez les contacts des capteurs, ou employez un gel ECG (disponible dans les pharmacies).

Assemblez la ceinture élastique avec les capteurs. Ajustez la ceinture élastique de manière à bien établir le contact sur la poitrine, sous les muscles thoraciques.



À fin de rendre possible un transfert optimal de la fréquence cardiaque, portez la ceinture avec la partie de la pile sur le côté droit (du point de vue du porteur).

La pile est déjà dans la ceinture, elle est donc prête à fonctionner.

4.3 Avoir un bon signal GPS avant de commencer

La montre GPS est équipée d'un système global de détermination de la position (GPS), qui mesure la distance, la vitesse, l'altitude et la navigation en utilisant le réseau satellite des USA. Ce système de satellites appartenant aux USA, nous ne sommes pas responsables de leur exactitude et de leur entretien.

Avant de commencer un entraînement, vous devez absolument avoir le signal GPS pour ensuite pouvoir enregistrer des données précises. La première fois que vous utilisez le GPS, ou si vous utilisez la montre à une autre position (plus de 285 kms) que celle précédemment utilisée, la réception du signal GPS peut prendre quelques minutes.

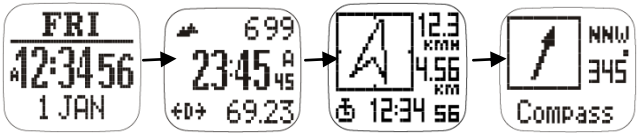
Si vous utilisez le GPS à peu près au même endroit que la fois d'avant, cela ne prendra que quelques secondes. Dans tous les cas, il est conseillé de lancer le GPS dans une zone dégagée vers le ciel.

5 Modes de la montre GPS

La montre GPS dispose de quatre modes de fonctionnement. Appuyez sur le bouton « Mode » pour changer d'affichage.

- Mode montre / chronomètre / alarme – affiche l'heure et la date. Appuyez sur le bouton « View » pour afficher le temps restant de batterie, le chronomètre, l'alarme et le deuxième fuseau horaire.
- Mode entraînement GPS / fréquence cardiaque – à utiliser pour ses entraînements pour voir sa fréquence cardiaque, sa distance, sa vitesse, etc. 3 affichages au choix sont disponibles.
- Mode navigation GPS / parcours / point – utilisez des anciens parcours déjà enregistrés, choisissez des points.
- Mode boussole – utilisez ce mode pour savoir votre position et suivre la bonne direction.

Mode montre Entraînement Navigation Boussole



6 Fonctions de base

6.1 Paramètres de base

Pour accéder au menu des paramètres, TENEZ APPUYER le bouton « mode » (en bas à gauche) jusqu'à ce que le menu apparaisse.
Appuyez sur le bouton en bas à droite (« Lap/Reset ») pour aller vers le bas.
Appuyez sur le bouton du milieu (« View ») pour sélectionner un paramètre et afficher le sous-menu ou pour confirmer (« OK ») un paramètre.
Appuyez sur le bouton en haut à gauche (« Mode ») pour retourner au menu précédent et également pour retourner au mode montre.

6.1.1 Structure du menu

- **Entraînement** (Point 6.3)
  - Profils
    - Sélectionner — Sélection du profil d'entraînement
    - Personnaliser — Sélection des données d'entraînement pour les affichages 1-3 de chaque profil d'entraînement
    - Reset — Sélection des données de base des entraînements
  - Historique — Affichage du résumé de l'entraînement
  - Circuit Smart

- Par distance — Reprise automatique des temps approximatifs « tours / distance »
- Circ.→WP — Génération automatique des points d'itinéraire
- Alerte — Activation de l'alarme pour
- Afficher — Changement automatique entre les 3 affichages
- Journal route — Choix des mesures par intervalles
- Supprimer
  - Suppr. dernier — Effacement des données du dernier entraînement
  - Suppr. tous — Effacement des données de tous les entraînements

- **Navigation** (Point 6.4)
  - Sélect. chemin — Sélection parcours
  - Suppr. chemin — Effacer parcours
  - Mode nav — Sélection type de navigation
  - Rayon WP — Ajustement point itinéraire – rayon

- **GPS** (points 6.3 et 6.4)
  - Marche / arrêt — Activation/ désactivation de la réception GPS
  - Pause — Paramètres pause du GPS
  - AGPS — AGPS Expiry (date d'expiration)

- **MFC** (Point 6.3)
  - Marche / arrêt — Activation mesure fréquence cardiaque
  - Zone FC
    - Sélectionner — Sélection des zones FC d'entraînement

        - Personnaliser — Modification limites supérieures et inférieures
        - Alerte — Activation alarme pour les zones d'entraînement
        - Reset — Remettre les paramètres de base
    - Max. HR — Sélection de la fréquence cardiaque maximale
    - Associer — Synchronisation de la sangle de poitrine avec la montre GPS

- **Paramètres**
    - Minuteur (Point 6.2) — Réglage chronomètre
    - Alarmes (Point 6.2) — Réglage alarmes
    - Heure & Date (Point 6.2)
        - Heure locale
            - GPS Upd — Sélection actualisation heure GPS
            - Fuseau hor. — Réglage du fuseau horaire
            - Manuel — Réglage manuel de l'heure
        - Dual Time — Réglage d'un autre fuseau horaire
        - Format — Réglage format 12/24 H
    - Utilisateur (Point 6.1.1)
        - Sexe — Sélection sexe
        - Date Naissance — Sélection date de naissance
        - Poids — Sélection poids
    - Système (Point 6.1.2 – sauf le point boussole 6.5)
        - Son
            - Son touches — Activation/ désactivation sons touches
            - Carillon — Activation/ désactivation alarme heures
        - Contraste — Règlement contraste LCD
        - Unités
            - Dst/Spd — Réglage des unités pour la vitesse et la distance

        - Lat. Long. Réglage des unités pour la latitude et la longitude
        - Poids Réglage des unités pour le poids du corps
    - Boussole (Point 6.5)
        - Décliner Indication déclinaisons
        - Calibrer Calibrage boussole
    - Langue Réglage langue
    - Reset Syst. Tous les paramètres de base réactivés

- **Mémoire (Point 6.1.3)** Mémoire utilisée

6.2 Réglages de base

6.2.1 Paramètres utilisateur

Pour un calcul précis de la consommation de calories, ainsi que des zones de fréquence cardiaque, veillez à régler les paramètres utilisateur avant de commencer à vous entraîner.

Pour accéder aux paramètres utilisateurs :

- Appuyez quelques secondes sur le bouton « Mode » -> Menu > Paramètres
- Puis utilisez le bouton « Lap/Reset » pour faire défiler les différents paramètres
- Appuyez sur le bouton « View » pour sélectionner

<u>Paramétrage du sexe</u>

- « Paramètres » → « Utilisateur » → « Sexe »
- Choisissez « Homme » ou « Femme »

<u>Paramétrage de la date de naissance</u>

- « Paramètres » → « Utilisateur » → « DateNaiss »
- Choisissez l'année de naissance, le mois et le jour

Paramétrage du poids

- « Paramètres » → « Utilisateur » → « Poids »
- Réglez le poids

6.3 Réglage du système

Une fois que vous avez fait les changements nécessaires, appuyez sur le bouton « Mode » pour valider les changements et revenir au menu précédent.

Activation /désactivation du son des touches

- « Paramètres » → « Système » → « Son » → « Son des touches »
- « Marche » ou « Arrêt »

Activation/ désactivation alarme heure

- « Paramètres » → « Système » → « Son » → « Carillon »
- « Marche » ou « Arrêt »

Réglage du contraste de l'affichage

- « Paramètres » → « Système » → « Contraste »
- Sélectionnez le contraste désiré, à partir de 3 (lumineux) jusqu'à 16 (foncé)

Réglage des unités de mesure pour la vitesse et la distance

- « Paramètres » → « Système » → « Unités » → « Dst / Spd »
- Sélectionnez « km » pour kilomètres par heure, « mi » pour miles par heure ou « nm » pour miles par nœuds marins

Réglage des unités de mesure pour la latitude et la longitude

- « Paramètres » → « Système » → « Unités » → « LatLong »
- Sélectionnez « 0'00'00.00 N » pour une indication degrés/minutes/secondes
  ou « 0.000000 N » pour une indication en degrés décimaux

Réglage de l'unité de mesure pour le poids du corps

- « Paramètres » → « Système » → « Unités » → « Poids »
- Sélectionnez « kg » (kilo) ou « lb » (livres)

Réglage de la langue

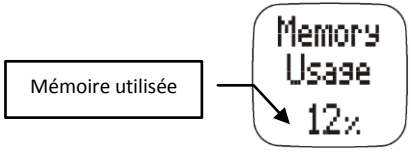
- « Paramètres » → « Système » → « Langue »
- Sélectionnez la langue souhaitée (English, Français, Español, Deutsch, Italiano)

Réinitialisation

- « Paramètres » → « Système » → « ResetSys »
- Sélectionnez « Oui » pour réinitialiser le système. Avec cela, tous les réglages de base seront annulés, et toutes les données (itinéraires, points d'itinéraire, résumés d'entraînements, etc.) seront effacées. Sélectionnez « Non » pour garder les mêmes réglages.

6.4 Informations sur la mémoire

« Menu » → « Mémoire »



On indiquera la mémoire utilisée en %.

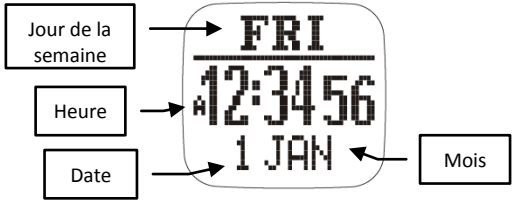
1% de la mémoire, correspond environ à 480 des points d'itinéraire de la montre GPS.

ATTENTION :
Un certain nombre d'entraînements peuvent être sauvegardées sur la montre. Si vous souhaitez garder une trace de tous vos entraînements, connectez-vous sur Runtastic.com et synchronisez vos entraînements sur votre profil. Pour effacer automatiquement vos entraînements sur la montre, cochez la case « Effacer tous les entraînements après la synchronisation » sur Runtastic Connect. Si la mémoire est pleine, un message « batterie pleine » s'affichera sur l'écran.

7 Modes de la montre

Appuyez sur le bouton « Mode » plusieurs fois pour afficher les différents modes.

Le mode principal est le mode montre avec l'heure et la date.



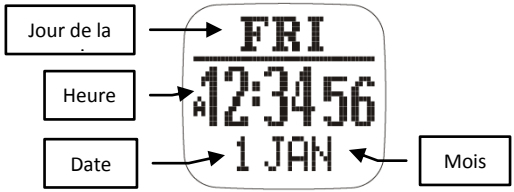
Voici les autres modes :

- Heure et date
- Niveau de la batterie
- Chronomètre

- Alarme
- Fuseau horaire

7.1 L'heure et la date

Dans le mode heure appuyez sur la touche « VIEW » jusqu'à l'apparition de cet affichage sur l'écran :



Pour changer l'heure et la date, allez dans le « Menu » :
« Paramètres » → « Heure & Date » → « Heure locale »

il existe ensuite 3 possibilités différentes :

- « GPSUpd »
  Sélectionnez « Marche » ou « Arrêt ». Si « Marche » est présélectionné, l'heure et la date seront réglées automatiquement grâce à la position GPS.

NOTE : le signal GPS transmet l'heure de Greenwich Mean Time (GMT), c'est pourquoi il pourrait être nécessaire de sélectionner un autre fuseau horaire.

- « Fuseau Horaire »
  Vous pouvez régler votre fuseau horaire de - 12:00 jusqu'à + 12:00.
  ou « Par longit. ». À la sélection « par longitude », la montre GPS tentera de calculer l'heure sur la base du degré longitudinal établi.

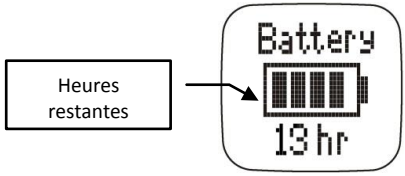
- « Manuel »
  Si la réception GPS n'est pas possible, le format horaire peut être réglé manuellement :
  Réglez les secondes, les minutes, les heures, l'année, le mois et le jour en utilisant les boutons « Lap/Reset » ou « St/Stp », appuyez sur le bouton « View » pour changer de valeurs. Une fois que tout est réglé, validez en appuyant sur le bouton « Mode ».

Réglage du format 12/24 heures

- « Paramètres » → « Heure & Date » → « Format »
- Sélectionnez le format 12 ou 24 heures.

7.2 Affichage du niveau de la batterie

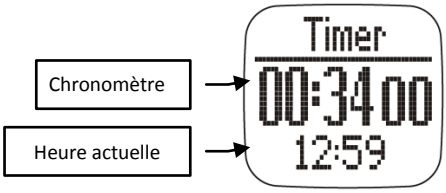
Dans le mode heure appuyez sur la touche « VIEW » jusqu'à l'apparition de cet affichage suivant sur l'écran :



L'estimation pour les heures restantes est celle avec une utilisation de la fonction GPS. Quand l'accumulateur est presque vide, le symbole suivant apparaitra , et le fonctionnement GPS ainsi que la mesure de la fréquence cardiaque seront désactivés. Pour recharger la batterie, voir le point 11.1 "Chargement de la batterie de la montre GPS".

7.3 Chronomètre

Dans le mode heure appuyez sur la touche « VIEW » jusqu'à l'apparition de cet affichage sur l'écran :



Réglage du chronomètre

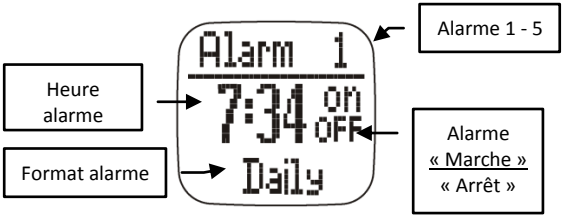
- « Paramètres » → « Minuteur ».
- Puis, réglez les heures, les minutes et les secondes pour le chronomètre.

Utilisation du chronomètre

- Appuyez sur le bouton « ST/STP » pour lancer ou arrêter le chronomètre.
- Après avoir arrêté le chronomètre, vous pouvez le relancer en appuyant sur « ST/STP ».
- Le chronomètre émettra dans les 10 dernières secondes un bip pour chaque seconde. Quand il arrivera à 0, le bip sera plus long. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter ce bip.
- Pour lancer un nouveau chrono, appuyez sur « Lap/Reset ».

7.4 Alarme

Dans le mode heure appuyez sur la touche « VIEW » jusqu'à l'apparition de cet affichage sur l'écran :



- Appuyez sur «ST/STP» pour sélectionner les alarmes 1-5.
- Appuyez sur « LAP/RESET » pour activer l'alarme ou la désactiver.

Sélection de l'heure et du format de l'alarme :

- « Paramètres » → « Alarmes ».
- Sélectionnez une des 5 alarmes avec « ST/STP » et « Lap/Reset ».
- Appuyez sur « View » pour régler les heures et les minutes
- « On » et « Off » vont alors clignoter pour que vous puissiez activer ou désactiver l'alarme
- Choisissez le format de votre alarme, l'alarme quotidienne est celle par défaut :

Daily	Quotidienne
Sun	Dimanche
Mon	Lundi
Tue	Mardi
Wed	Mercredi
Thu	Jeudi
Fri	Vendredi
Sat	Samedi
Mon-Fri	Lundi-Vendredi

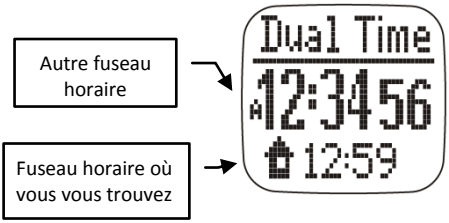
Appuyez sur « Mode » pour enregistrer vos choix et retourner au menu précédent.

Arrêt de l'alarme

Quand l'alarme sonne, vous pouvez l'arrêter en appuyant sur n'importe quel bouton.

7.5 Deuxième fuseau horaire

Grâce à cette fonction, vous pouvez afficher l'heure d'un autre fuseau horaire sur votre montre. Dans le mode heure appuyez sur la touche « VIEW » jusqu'à l'apparition de cet affichage sur l'écran :



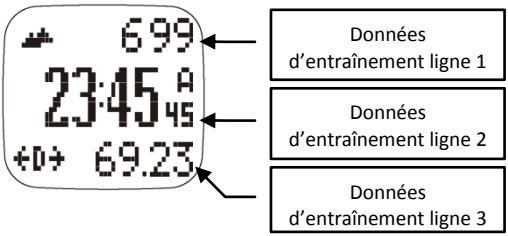
Réglage du deuxième fuseau horaire

- « Paramètres » → « Heure & Date » → « DblFus ».
- Puis, réglez la différence désirée (de l'heure actuelle à la deuxième heure) par paliers de 30 minutes.

8 Mode entraînement GPS

Le mode entraînement GPS affiche et enregistre vos données dès que vous commencez une activité sportive. Ces données sont sauvegardées et peuvent ensuite être téléchargées sur le site web Runtastic.com grâce au logiciel Runtastic Connect.

Il y a 3 affichages différents avec plusieurs données possibles : fréquence cardiaque, calories brûlées, temps, rythme, vitesse, altitude et tours.
Voici un exemple de l'affichage :



Comment démarrer/arrêter l'affichage et l'enregistrement

- Appuyez sur « ST/STP » une fois le mode entraînement GPS affiché
- La recherche du signal GPS sera automatiquement activée tout comme la mesure de la fréquence cardiaque.

VOUS DEVEZ SAUVEGARDER VOTRE SESSION D'ENTRAINEMENT APRES AVOIR FINI. Une courte pression sur « ST/STP » va mettre l'entraînement en pause mais ne va pas l'arrêter complètement ou le sauvegarder.

Remettre les données à zéro
Si vous arrêtez votre entraînement, tenez le bouton « LAP/RESET » appuyé jusqu'à ce qu'un message apparaisse. Toutes les données seront alors remises à zéro et vous pourrez commencer une nouvelle session.
L'ancienne session sera conservée dans la mémoire.

8.1 Mesure de la fréquence cardiaque

La montre commence à afficher les données d'entraînement dès que la session est démarrée.

Assurez-vous de porter la ceinture cardio si vous voulez mesurer vos données de fréquence cardiaque.

Pour un lancement rapide, assurez-vous que la montre affiche bien le mode entraînement GPS. Appuyez sur « ST/STP » et votre fréquence cardiaque actuelle sera affichée.

OU

Pour afficher votre fréquence cardiaque sans lancer un entraînement :

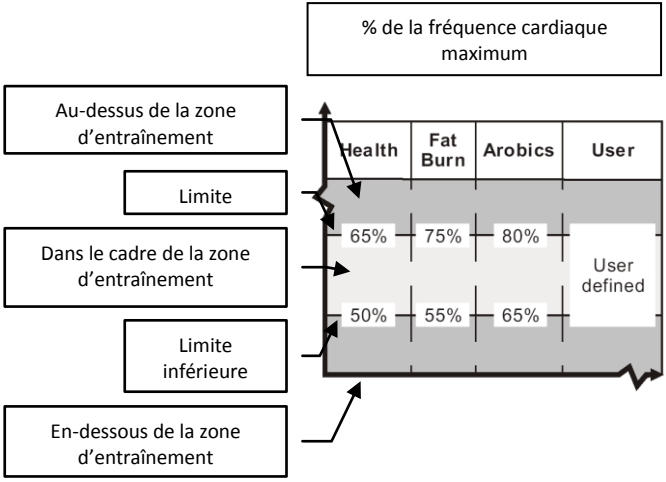
- « Menu » → « MFC » → « Marche/Arrêt » et appuyez sur « View » pour lancer la mesure.
- Appuyez à nouveau sur « View » pour arrêter la mesure

8.1.1 Zones de fréquence cardiaque

Les mesures de la fréquence cardiaque sont divisées en 3 zones, basées sur le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum. Des zones peuvent être créées pour s'entraîner plus efficacement. La montre GPS a 3 zones d'entraînement (Normale, Brûlage des graisses, Aérobique) ou vous pouvez customiser vos propres zones (Utilisateur).

Si vous avez entré votre âge ainsi que votre sexe, la montre GPS calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximum, ainsi que vos limites personnelles supérieures et inférieures aux 3 zones d'entraînement indiquées.

Chaque zone a une limite supérieure et inférieure basées sur le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum :



Choix de la zone d'entraînement

- « Menu » → « MFC » → « Zone FC » → « Sélectionner »
- Choisissez après, une des trois zones d'entraînement prédéfinies ou la zone d'entraînement définie par l'utilisateur (User).

Modification des limites supérieures et inferieures

Vous pouvez personnaliser une zone d'entraînement en modifiant les limites supérieures et inférieures de la zone.

- « Menu » → « MFC » → « Zone FC » → « Personnaliser »
- Choisissez une des trois zones d'entraînement prédéfinies ou la zone d'entraînement définie par l'utilisateur pour laquelle vous désirez modifier les limites supérieures et inférieures.
- Indiquez les limites inferieures et supérieures désirées pour la fréquence cardiaque grâce aux boutons « ST/STP ».

- Appuyez ensuite sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent.

Revenir aux zones d'entraînement par défaut

- « Menu » → « MFC » → « Zone FC » → « Reset »

Réglage manuel de votre fréquence cardiaque maximum

Lorsque que vous êtes vraiment en bonne santé, il se peut que votre fréquence cardiaque diffère de la fréquence cardiaque par défaut pour votre âge et votre sexe. Si votre fréquence cardiaque maximum est différente, cela aura aussi une influence sur les zones d'entraînement.

Si vous avez fait un test d'effort pour savoir votre fréquence cardiaque maximum et que vous voulez en changer la valeur :

- « Menu » → « MFC » → « Zone FC » → « Max. HR »
- Utilisez les boutons « ST/STP » et « LAP/RESET » pour changer la valeur
- Appuyez ensuite sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent.

Activer/Désactiver l'alarme pour les zones d'entraînement

Si vous ne voulez pas avoir à regarder votre montre tout le temps pendant votre entraînement, vous pouvez activer une alarme quand vous êtes au-dessus/en-dessous de votre zone de fréquence cardiaque.

- « Menu » → « MFC » → « Zone FC » → « Alerte »
- Utilisez les boutons « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour activer ou désactiver l'alarme
- Appuyez ensuite sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent.

Note : l'alarme pour les zones d'entraînement ne fonctionne qu'avec le mode entraînement.

Associer la ceinture cardio avec la montre GPS

Chaque ceinture cardio à son propre identifiant et a été associée en usine avec sa montre GPS. Si vous changez de montre GPS ou de ceinture cardio, il vous faudra l'associer à nouveau.

- « Menu » → « MFC » → « Zone FC » → « Associer »
- Appuyez la montre contre les capteurs de la ceinture cardio pendant quelques secondes
- « Associer » va s'afficher sur l'écran
- Si cela a fonctionné, la notification « Effectué » s'affiche
- Si « Echec » s'affiche, cela n'a pas fonctionné. Veuillez alors réessayer.

8.1.2 Profils et données d'entraînement

La montre GPS a 5 profils d'entraînement différents : course à pied, cyclisme, randonnée, voile et Utilisateur.
Les noms de ces profils peuvent être modifiés en connectant votre montre à votre ordinateur avec Runtastic Connect.

Choisir un profil d'entraînement

- « Menu » → « Entraînement » → « Profils » → « Sélectionner »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour choisir un profil puis sur « View » pour valider.
- Appuyez ensuite sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent.

Paramètres par défaut du profil pour la course à pied :

- Affichage 1 : distance, rythme moyen (temps au kilomètre), durée
- Affichage 2 : nombre de tours, fréquence cardiaque actuelle, temps par tours
- Affichage 3 : altitude, temps, calories

Pour basculer d'un affichage à l'autre :
En mode entraînement GPS, appuyez sur le bouton « View » pour afficher les données suivantes.

Si vous voulez que l'affichage change automatiquement pendant votre entraînement :

- « Menu » → « Entraînement » → « Afficher » → « Marche »

Personnaliser l'affichage des données d'entraînement
Vous pouvez choisir les données que vous voulez afficher pendant votre entraînement. Par exemple votre fréquence cardiaque actuelle, vos zones de fréquence cardiaque, la durée de votre entraînement, etc.

L'affichage peut être personnalisé dans les paramètres de la montre ou directement via Runtastic Connect en connectant votre montre à votre ordinateur, ce qui est la méthode la plus simple.

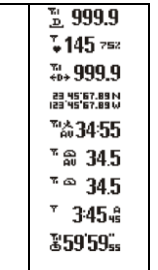
Personnaliser l'affichage des données d'entraînement directement dans les paramètres de la montre

- « Menu » → « Entraînement » → « Profils » → « Personnaliser »
- Sélectionnez le profil que vous souhaitez personnaliser et appuyez sur « View »
- Utilisez les boutons « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour faire défiler la liste des données pour la ligne (voir ci-dessous)
- Appuyez sur « View » quand vous avez choisi pour la première ligne, la deuxième va alors se mettre à clignoter et vous pourrez choisir à nouveau – etc.
- Appuyez à la fin sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent.

Liste des données possibles à afficher pour les lignes 1 et 3

Altitude	Altitude	999
Calories	Calories	Cal 999
Distance	Distance	99.99
Cap	Direction (indication en degrés)	359°
FC – Moy.	Fréquence cardiaque moyenne	AV 124 55%
FC – Max.	Fréquence cardiaque maximum	124 55%
FC – Min.	Fréquence cardiaque minimum	124 55%
FC	Fréquence cardiaque actuelle	124 55%
> ZFC	Temps au-dessus - zone entraînement	9:99 55
< ZFC	Temps au-dessous - zone entraînement	9:99 55
= ZFC	Temps dans la zone d'entraînement	9:99 55
Dist. Circ	Distance des tours	99.99
Circuits	Nombre de tours	Lap 23
Tps Circ.	Temps des tours	23'45"55
Allure moy	Rythme moyen (temps par km)	AV 9:59
Allure max	Rythme maximum	9:59
Allure	Rythme	9:59
Vit. Moy.	Vitesse moyenne	AV 9.9
Vit. Max.	Vitesse maximum	9.9
Vitesse	Vitesse actuelle	9.9
Heure	Heure	AM 12:59 45
Temps	Temps d'entraînement	55'55"55

Liste des données possibles à afficher pour la ligne 2

Distance	Distance	
FC	Fréquence cardiaque actuelle	
Dist. Circ.	Distance tours	
Lat / Long	Longitude / Latitude	
Allure Moy.	Rythme moyen (temps par km)	
Vit. Moy.	Vitesse moyenne	
Vitesse	Vitesse actuelle	
Heure	Heure	
Temps	Temps d'entraînement	

Revenir à l'affichage des données initiales

- « Workout » → « Profils » → « Reset »

8.1.3 Utiliser le GPS pendant son entraînement

Avoir un bon signal GPS

Il est conseillé d'attendre d'avoir un bon signal GPS avant de commencer son entraînement.

Option 1 :

1. Affichez le mode entraînement GPS
2. Tenez appuyer le bouton « View » pendant quelques secondes jusqu'à ce que l'icône du GPS clignote.
3. Une fois le signal GPS trouvé, l'icône GPS changera :

Option 2 :

1. Appuyez quelques secondes sur le bouton « Mode » pour accéder au menu.
2. Sélectionnez « GPS » -> « Marche / Arrêt »
3. Appuyez sur le bouton « View » pour démarrer le GPS.

8.1.4 Affichage du statut du GPS

L'antenne brille, la montre recherche un signal.

Si « GPS marche » apparait sur l'écran, cela signifie que la montre a trouvé une position 2D (il manque l'altitude).

Quand ce symbole apparait, il y a assez satellites pour que la montre GPS détermine une position 3D (donc la position et l'altitude).

Il est important pour la réception rapide du GPS que la montre ne soit pas en mouvement.
Conseil: Avant de commencer à courir ou de faire une activité, démarrez votre montre GPS dans un espace libre et dégagé, et commencez la recherche des satellites.

Si le signal GPS se perd et qu'aucune position ne peut être déterminée, cela s'affichera sur l'écran.

Arrêter le GPS

L'utilisation du GPS raccourci la durée de vie de votre batterie. Lorsque vous ne vous entraînez pas ou bien si l'entraînement se fait en salle, il est conseillé d'arrêter le GPS.

Option 1 :

1. Dans le mode entraînement ou navigation GPS
2. Appuyez le bouton « View » jusqu'à ce que « GPS Arrêt » s'affiche.

Option 2 :

1. « Menu » → « GPS » → « Marche / Arrêt »
2. Appuyez le bouton « View » jusqu'à ce que « GPS Arrêt » s'affiche

Configuration GPS Pause

La fonction « GPS Pause » définie la durée de la recherche du signal GPS de la montre lorsque celui-ci a été perdu. Le paramètre par défaut est de 5 minutes. Si après 5 minutes, la montre n'a toujours pas trouvé de signal GPS, le GPS s'arrêtera automatiquement ce qui permet de sauvegarder le temps de batterie.

Si vous savez que vous allez être dans des lieux avec une faible réception, nous vous conseillons de régler la recherche à 30 minutes.

- « Menu » → « GPS » → « GPS Pause »
- Choisissez le format « 5 min » ou « 30 min » grâce à « ST/STP » ou « Lap/Reset »
- Appuyez sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent.

Aucun signal GPS disponible

Certaines fois, il se peut qu'il ne soit pas possible d'obtenir un signal GPS (par ex., lors de mauvaises conditions météo, de bâtiments trop hauts). La montre peut quand même enregistrer votre entraînement et ajoutera les informations GPS plus tard grâce à la fonction « AGPS », Assisted Global Positioning System.

8.1.5 A-GPS

Le A-GPS permet une recherche rapide d'une bonne réception GPS et sauvegarde les données sur un serveur pendant 7 jours.

Téléchargez les données A-GPS sur votre montre grâce à Runtastic Connect. Vous avez besoin d'un ordinateur relié à internet pour que cela fonctionne.

8.1.6 Tours

Enregistrement du temps des tours

Pendant un entraînement, appuyez sur le bouton « LAP/RESET », afin d'enregistrer le temps d'un tour. Pour chaque entraînement, le temps maximum d'un tour est de 99 min.

Enregistrement automatique « Tour par distance »

Cette fonction créé obligatoirement un tour avec plusieurs distances (par ex. tous les 0,5 km ou 1 km). Les tours seront alors automatiquement enregistrés chaque fois que la distance aura été effectuée.

Pour paramétrer cette fonction :

- « Menu » → « Entraînement » → « Circuit Smart » → « Par distance »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour sélectionner la distance
- Appuyez sur « View » pour valider votre choix
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour choisir « On » ou « Off »
- Appuyez sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent.

Même avec l'enregistrement automatique activé, vous pouvez quand même enregistrer vos tours manuellement en appuyant sur « Lap/Reset ».

Activation alarme pour « Tour par distance »

Vous pouvez activer une alarme pour chaque nouveau tour enregistré :

- « Menu » → « Entraînement »→ « Circuit Smart » → « Alerte »
- Choisissez « Marche »
- Appuyez sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent

8.2 Après l'entraînement / Rappel

Une fois une session d'entraînement terminée et sauvegardée, vous pouvez accéder aux données enregistrées pendant vos entraînements.

Pour accéder à l'historique :

- « Menu » → « Entraînement »→ « Historique »
- Appuyez sur « View » pour voir vos statistiques les plus récentes
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour passer d'un entraînement à l'autre
- Appuyez sur « View » pour voir les détails

L'historique est sur 3 écrans. La montre va automatiquement passer de l'un à l'autre toutes les 5 secondes.

1er écran :

- 1ère ligne : Numéro de l'enregistrement (Numéro de l'entraînement)
- 2ème ligne : Date de l'entraînement
- 3ème ligne : Heure de départ de l'entraînement
- 4ème ligne : Nombre de tours enregistrés

2ème écran :

- Durée de l'entraînement (temps)
- Distance

- Rythme moyen (temps par km)

3ème écran :
- Calories brûlées
- Fréquence cardiaque moyenne
- Vitesse moyenne

Appuyez sur le bouton « VIEW », afin de regarder les données des tours. En haut à gauche, il y a le numéro de l'entraînement et en haut à droite, le nombre des tours.
Appuyez sur les boutons « ST/STP » ou « LAP/RESET » pour passer d'un tour à l'autre.

L'historique des tours se compose de 2 écrans qui alternent automatiquement :
- Ecran 1 : Temps moyen d'un tour, distance du tour et rythme moyen de ce tour (temps au km).
- Ecran 2 : Temps du tour, fréquence cardiaque moyenne pour un tour et vitesse de ce tour.

Appuyez sur le bouton « VIEW », pour retourner à l'historique des entraînements.

Suppression des données d'entraînement
Si vous souhaitez supprimer les données du dernier entraînement:
- « Menu » → « Entraînement » → « Supprimer » → « Suppr dernier »

Si vous souhaitez supprimer les données de tous les entraînements:
- « Menu » → « Entraînement » → « Supprimer » → « Suppr tous »

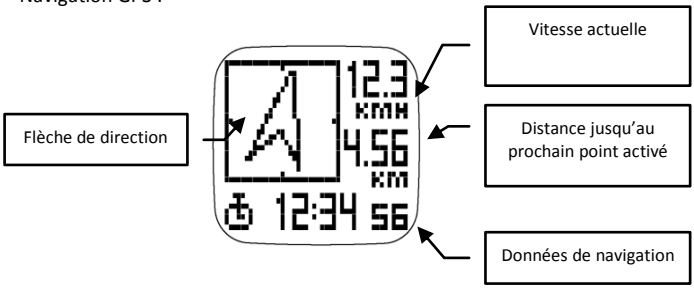
Les données des entraînements ne sont pas automatiquement supprimées. Si vous souhaitez supprimer les données automatiquement, vous pouvez changer cela avec Runtastic Connect.

8.3 Mode Navigation GPS

Le mode navigation GPS permet de créer des parcours ou des points (Waypoints) sur un parcours à suivre. Ce mode fonctionne avec le mode entraînement. Quand vous démarrez une activité, ou marquez un tour, cela démarre également une session et enregistre le tour dans l'autre mode.

Avant de commencer la navigation GPS, vous devez choisir un parcours. Vous pouvez suivre un ancien parcours ou bien en créer un nouveau.

Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que vous arriviez au mode Navigation GPS :



8.4 Points pour créer un parcours

Un « waypoint » est un point le long d'un parcours. Il aide à la navigation. Sans point, le GPS ne pourra pas savoir qu'elle est le sens du parcours et ses points de départ et d'arrivée.

Cette fonction est uniquement disponible avec les montres GPS ou autres appareils GPS, pour le trail par exemple. Une fois les points reliés entre eux, ils créent un parcours, mémorisé par la montre et il peut être utilisé à l'infini.

Vous pouvez sauvegarder jusqu'à 10 parcours sur la montre GPS mais vous ne pouvez suivre qu'un seul parcours à la fois. Un parcours peut contenir jusqu'à 99 points. Dans un parcours, les points peuvent être reliés les uns aux autres et former également des sous-parcours. Ils peuvent également ne pas être reliés.

Le mode Navigation GPS a deux affichages auxquels on peut accéder en appuyant sur le mode « View ».

- Affichage navigation
- Affichage « suivre »

Choisir un parcours

- « Menu » → « Navigation » → « Sélect Chemin »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour faire défiler les différents parcours enregistrés. Le numéro du parcours ainsi que le nombre de points seront affichés. Le parcours doit afficher « 0 » à droite.
- Appuyez sur « View » pour choisir le parcours. « OK » apparaîtra à l'écran.
- Appuyez sur le bouton « Mode » pour accepter les changements et revenir au menu précédent

Supprimer un parcours

- « Menu » → « Navigation » → « Suppr chemin »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour faire défiler les différents parcours enregistrés.
- Appuyez sur « View » pour choisir le parcours. « OK » apparaîtra à l'écran.
- Appuyez sur le bouton « Mode » pour revenir au menu précédent

Créer un parcours
Grâce à un entraînement à intervalles

Quand vous démarrez la navigation GPS, la montre crée un parcours (et l'enregistre avec le numéro que vous avez choisi précédemment). Si vous ne créez pas de points, le parcours n'en aura qu'un seul.

La montre GPS enregistre le parcours en continu. Vous pouvez choisir manuellement à quelle fréquence se font les mesures : d'une seconde à 10 minutes. Le réglage de base est de 4 secondes :

- « Menu » → « Entraînement → « Journal » → « Entr Intvl »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour ajuster l'intervalle

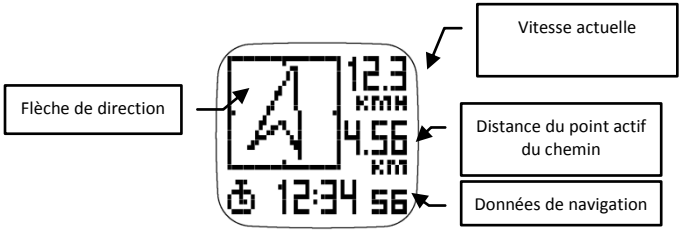
Les points peuvent être créés chaque fois qu'un tour est enregistré. Cela peut être réglé à l'avance dans la montre :

- « Menu » → « Entraînement → « Circ. Smart » → « Circ. WP »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour sélectionner « On » et appuyez sur « View » pour valider.
- Utilisez à nouveau « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour faire défiler les différents parcours à enregistrer. Les parcours déjà enregistrés auparavant auront un nombre sur la droite qui indique le nombre de points pour ce parcours.
- Choisissez un parcours avec « 0 » pour créer un nouveau parcours. En choisissant un parcours déjà enregistré, vous l'effacerez et réécrirez un nouveau parcours.
- Appuyez sur le bouton « Mode » pour revenir au menu précédent et valider vos choix.

Pour créer un point rapidement, appuyez sur « Lap/Reset » pour marquer l'endroit.

8.5 Affichage navigation

Dans le mode navigation GPS appuyez sur « VIEW » jusqu'à ce que l'affichage suivant apparaisse :



La vitesse actuelle et la distance jusqu'au prochain point sont affichées.
Les données de navigation sont affichées en alternance :

- Heure
- Durée de l'entraînement
- Distance restante
- Temps restant estimé
- Fréquence cardiaque actuelle (si disponible)

Avant de commencer, choisissez le parcours, le type de navigation et le rayon du point du parcours, comme il est décrit ci-dessous :

8.5.1 Mode navigation

- **Navigation avec points :** vous pouvez choisir un point individuel sur le parcours actif qui devient alors le point d'arrivée vers lequel vous allez être dirigé. Choisissez ce type de navigation quand vous voulez aller à un point précis en suivant un parcours enregistré. Tous les autres points devront être sélectionnés manuellement.
- **Navigation - avancer :** cette navigation vous emmènera du premier au dernier point du parcours. Choisissez cette navigation quand vous voulez suivre un parcours déjà enregistré du début jusqu'à la fin. Quand vous atteignez un point, le suivant est automatiquement affiché.
- **Navigation - retour :** cette navigation vous ramène à votre point de départ. Choisissez un point sur le parcours et la montre choisira

automatiquement les points précédents jusqu'à ce que vous atteigniez votre point de départ à nouveau.

Choisir les modes de navigation

- « Menu » → « Navigation » → « ModeNav »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour faire défiler les différents modes.
- Appuyez sur le bouton « Mode » pour revenir au menu précédent et valider vos choix.

Rayon du point du parcours

Cette fonction détermine la distance entre le point à atteindre et la montre. La valeur par défaut est de 30 mètres mais vous pouvez changer cela manuellement (10 m – 200 m).

Pour régler le rayon point de chemin

- « Menu » → « Navigation » → « Rayon WP »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour régler la valeur
- Appuyez sur le bouton « Mode » pour revenir au menu précédent et valider vos choix.

Une fois que vous atteindrez le rayon prédéfini, vous entendrez 3 bips. Ces bips peuvent être désactivés :

- « Menu » → « GPS » → « Marche / Arrêt »
- Appuyez sur « View » pour valider

8.6 Démarrer la navigation GPS

Pour démarrer la navigation GPS :

Option 1 :

- Accédez au mode entraînement ou navigation GPS
- Appuyez pendant quelques secondes sur « View » pour activer le GPS

Option 2 :

- « Mode » → « GPS » → « Marche »
- Appuyez sur « View » pour valider

La navigation GPS téléchargera automatiquement le dernier parcours. Pour utiliser un autre parcours ou bien en créer un nouveau, reportez-vous aux sections précédentes.

Si vous créez un nouveau parcours ou si vous avez choisi un parcours avec 0 points, « no waypt » s'affichera à la place de la flèche de direction. Si vous avez choisi un parcours avec des points ou bien un des modes de navigation, une flèche apparaîtra et indiquera la direction à suivre pour atteindre le point suivant.

Arrêter le GPS :

La fonction GPS use beaucoup la batterie. Pensez à couper le GPS quand vous n'en avez pas besoin.

Option 1 :

- Dans le mode entraînement ou navigation GPS

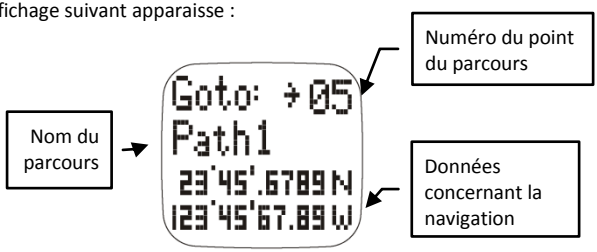
- Appuyez pendant quelques secondes sur « View » pour désactiver le GPS

Option 2 :

- « Mode » → « GPS » → « Arrêt »
- Appuyez sur « View » pour valider

8.7 Aller jusqu'à un point de parcours (GoTo)

Dans le mode navigation GPS, appuyez sur le bouton « VIEW » jusqu'à ce que l'affichage suivant apparaisse :



Avec « ST/STP » ou « LAP/RESET » vous pouvez choisir le numéro du point que vous souhaitez atteindre.

Les données de navigation suivantes seront indiquées alternativement :

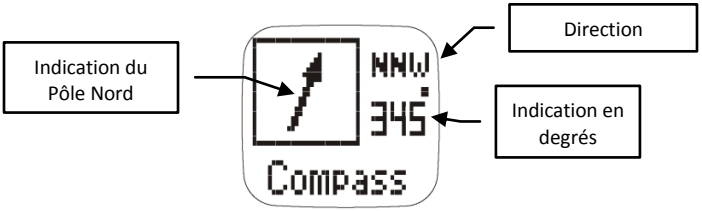
- La date et l'heure de la création du point de parcours et la direction (affichage en degré) jusqu'à ce point
- La longitude et l'altitude du point

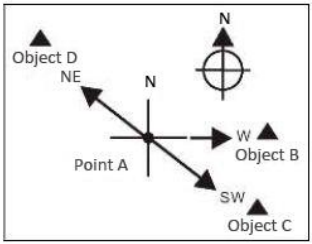
Après avoir activé le point de parcours, appuyez sur « VIEW » pour revenir à l'affichage de la navigation GPS.

8.8 Mode boussole

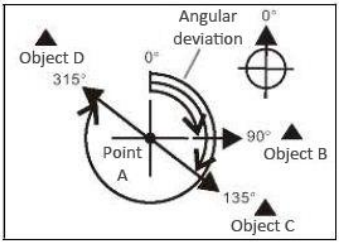
Même si la montre est équipée d'une excellente boussole, ayez toujours avec vous une carte, surtout quand vous êtes dans des endroits non familiers.

Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que vous arriviez au mode boussole. Voici l'affichage sur l'écran:





Direction cardinale



Indication degrés

	Direction	Indication en degrés
N	Nord	349° - 11°
NNE	Nord-Nord Est	12° - 33°
NE	Nord Est	34° - 56°
ENE	Est-Nord Est	57° - 78°
E	Est	79° - 101°
ESE	Est-Sud Est	102° - 123°

SE	Sud Est	124° - 146°
SSE	Sud-Sud Est	147° - 168°
S	Sud	169° - 191°
SSV	Sud-Sud-Ouest	192° - 213°
SV	Sud-Ouest	214° - 236°
VSV	Ouest-Sud-ouest	237° - 258°
V	Ouest	259° - 281°
VNV	Ouest-Nord-ouest	282° - 303°
NV	Nord-ouest	304° - 326°
NNV	Nord-Nord-ouest	327° - 348°

8.8.1 Calibrage de la boussole

Pour assurer la précision de la boussole, celle-ci doit être calibrée :

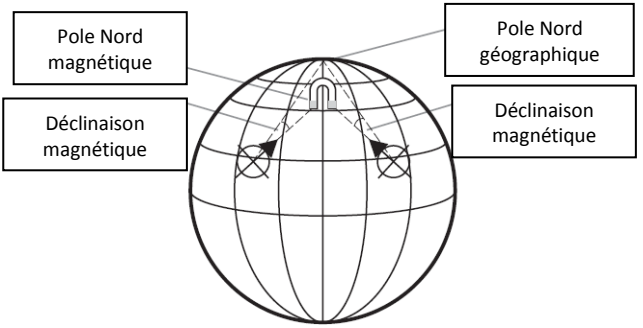
- La première fois que vous utilisez la boussole de la montre
  OU
- si vous avez changé de lieu depuis la dernière fois que vous aviez calibré la boussole

Pour régler la boussole :

- « Menu » → « Paramètres » → « Système » → « Boussole » → « Calibrer»
- Gardez la montre bien parallèle au sol et faites tourner la montre à 360° dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le cadre apparaisse totalement. Attendez de voir « OK » apparaître à l'écran.
- Appuyez sur « Mode » pour valider et revenir au menu précédent.

8.8.2 Ajustement des déclinaisons pour une meilleure précision

La montre GPS s'oriente comme la plupart des boussoles magnétiques vers le Pôle Nord magnétique. Toutes les cartes se réfèrent cependant au Pôle Nord géographique. De cette différence, il apparait un angle. Celui-ci est appelé déclinaison magnétique.



Pour corriger cette déclinaison, on peut configurer le degré de déviation de la boussole. Ce degré est indiqué sur les cartes comme une déviation positive à l'est (E) ou une déviation négative à l'ouest (V).

Exemple 1:
Déviation à l'ouest 23° et la boussole montre 323° → 323° - 23° = 300°
Exemple 2:
Déviation à l'est 22° et la boussole montre 278° → 278° + 22° = 300°

La plupart des cartes ont une petite flèche montrant où le pôle nord magnétique se trouve, c'est à dire de combien est la déviation (en degrés). Le

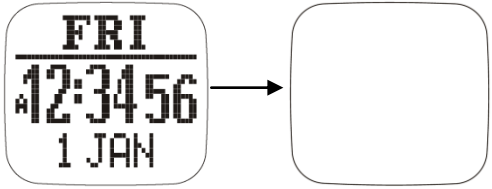
site internet www.magnetic-declination.com est aussi très utile pour apprendre la déclinaison d'un lieu.
Si vous avez le degré de déviation, ajustez la déclinaison :

- « Menu » → « Paramètres » → « Système » → « Boussole » → « Décliner »
- Utilisez « ST/STP » ou « Lap/Reset » pour ajuster le nombre
- Appuyez sur « Mode » pour valider et revenir au menu précédent.

9 Économiser la batterie

Pour préserver la batterie, l'affichage peut être désactivé.

Dans le mode heure, appuyez pendant 5 secondes sur « Lap/Reset ». Tous les paramètres et les données ne seront pas perdus. Pour réafficher l'heure et les autres données, ré-appuyez pendant 5 secondes sur « Lap/Reset ».



10 Eclairage écran

En appuyant sur le bouton « LIGHT » l'écran s'éclairera pendant environ 5 secondes.

Il est aussi possible d'avoir un éclairage permanent de l'écran en activant le mode nuit. Appuyez sur le bouton « LIGHT » pendant 5 secondes jusqu'à ce que « Mode nuit » s'affiche. Ce mode utilise plus de batterie que le mode standard. Pour désactiver ce mode, il suffit de ré-appuyer sur « LIGHT » pendant 5 secondes.

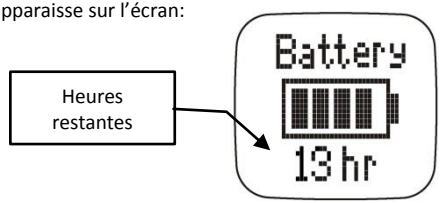
11 Chargement et remplacement des batteries

11.1 Chargement de la batterie de la montre GPS

La montre GPS contient une batterie au lithium-polymère.

Affichage niveau batteries

En mode heure, appuyez sur le bouton « VIEW » jusqu'à ce que l'affichage suivant apparaisse sur l'écran:



Vous verrez une estimation des heures restantes en fonction de l'utilisation du GPS. Lorsque la batterie est vide, vous verrez le symbole suivant apparaître.

Le fonctionnement GPS et la mesure de la fréquence cardiaque seront désactivés. La durée de fonctionnement de la batterie est de 14 heures avec une utilisation GPS et de 1 an en utilisant le mode heure.

Pour éviter la corrosion, nous vous recommandons de sécher soigneusement les points de contact de la montre GPS avant de commencer un chargement.

La montre GPS est équipée d'une batterie au lithium-polymère. Pour une efficacité entière, veuillez recharger la batterie complètement avant la première utilisation.

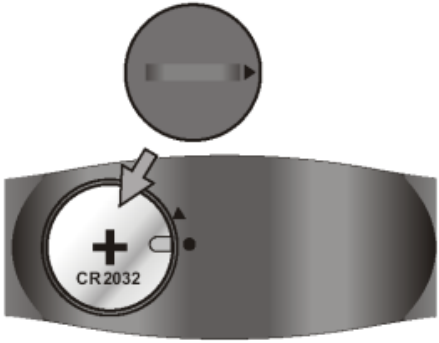
Pour **charger la batterie :**
Fixez le clip du câble USB sur la montre GPS conformément à l'image suivante et branchez le câble USB sur un port USB de votre ordinateur. Il n'est pas nécessaire d'installer un driver pour charger la batterie.

Pendant le processus de chargement, ce symbole suivant apparait sur l'écran :

Le chargement de la batterie vide dure environ 2 heures.
Quand la batterie est complètement chargée, l'affichage « batterie pleine » apparaît.

11.2 Changement de la pile de la ceinture cardio

Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile avec pièce de monnaie en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Retirez la pile usagée et mettez-en une nouvelle de 3V type CR2032. Faites attention à ce que le pole plus (+) soit vers le haut. Remettez le couvercle du compartiment et refermez-le en tournant cette fois-ci dans le sens des aiguilles d'une montre. Veillez à ce que le couvercle soit bien fermé hermétiquement afin que l'humidité ne pénètre pas dans le compartiment.



12 Transfer des données avec son ordinateur

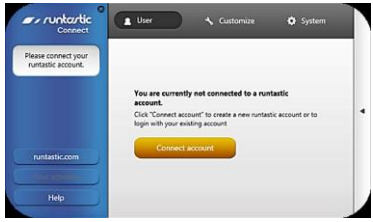
Pour transférer vos données d'entraînement sur votre profil Runtastic.com et pour changer les paramètres de la montre plus facilement, vous devez connecter votre montre à votre ordinateur. Le logiciel *Runtastic Connect* doit être installé sur votre ordinateur.

12.1 Téléchargement des fichiers d'installation Runtastic Connect

Pour télécharger le logiciel d'installation (pour Mac ou PC), allez sur : http://www.runtastic.com/connect

12.2 Comment installer Runtastic Connect

1. Ne connectez pas encore le câble USB à votre ordinateur.
2. Double-cliquez sur les fichiers à installer pour démarrer l'installation.
3. Suivez les instructions du programme d'installation.
4. Cela installera également le logiciel nécessaire pour le port USB, pour que la montre soit reconnue à chaque connexion et que Runtastic Connect démarre automatiquement.



Attention : Nous ne pouvons en aucun cas être tenus responsables en cas de dommages sur votre ordinateur.

12.3 Utiliser Runtastic Connect

Runtastic Connect se lancera automatiquement chaque fois que vous connecterez votre montre à votre ordinateur.

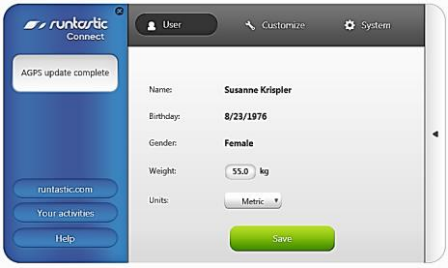
Connectez votre montre GPS à votre ordinateur grâce au câble USB. Vous verrez une fenêtre sur la gauche. Cliquez sur la petite flèche à droite pour l'ouvrir en grand.

Appuyez sur la flèche, pour pouvoir ouvrir complètement la fenêtre.

Afin de vous connecter à votre compte Runtastic ou pour créer un compte, cliquez sur « Connect Account ». Vous allez être guidé automatiquement vers le site Runtastic.com où vous pourrez vous enregistrer ou vous inscrire immédiatement.

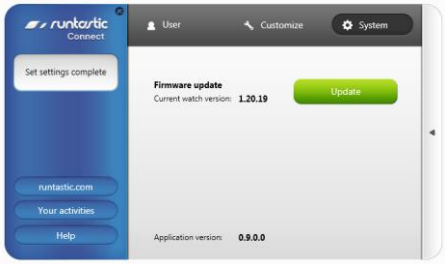
Runtastic Connect a trois fenêtres : Utilisateur, Personnalisation & Système.

Dans la fenêtre utilisateur pour pouvez changer les paramètres utilisateurs, notamment votre poids. Quand vous avez fini vos changements, cliquez sur « Sauvegarder ».



Dans la fenêtre personnaliser, vous pouvez changer l'affichage des données sur la montre et les noms des différents profils.

Dans la fenêtre système, vous pouvez voir la dernière version du logiciel et le cas échéant faire une mise à jour.



13 Données techniques

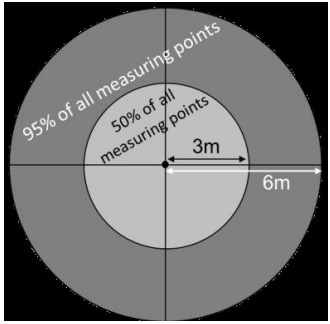
Montre GPS

Puissance : Batterie Lithium-polymère, 380 mAH, 3,7V

Exactitude GPS : 3 mètres CEP (50%) conditions de ciel dégagé

L'indication de la précision est basée sur la dite CEP 50% (Circular Error Probability). Cela signifie que dans le cas d'une très bonne réception des satellites, 50% de tous les points de mesure seront dans un rayon de 3 m. Cela signifie aussi que la moitié des points de mesure se trouveront hors de ce rayon.

Mais en continu, 95% de tous les points de mesure se trouve dans un circuit avec un rayon double. Presque tous les points se trouvent, dans la situation d'une bonne réception du satellite, à l'intérieur d'un cercle d'un rayon de 6 m.



La précision de la détermination de la position

Ceinture cardio

Puissance : 1 batterie au lithium (3V, CR2032)

Fréquence de transmission de la ceinture cardio à la montre GPS : 2,4 GHz

14 Déclaration de conformité

R&TTE Directive 1999/5/CE:

Texte abrégé de la déclaration de conformité : par la présente, Krippl-Watches, déclare que la montre GPS (Art. No. RUNGPS1, Type: D02I280), ainsi que la ceinture cardio (Art. No. RUNGSPS1, Type: T00018D) est conforme aux exigences essentielles et aux dispositions de la directive 1999/5/EG.

Le texte intégral de la déclaration de conformité peut être téléchargé sur notre site internet www.runtastic.com.

15 FAQ/Résolution des erreurs

Avant de penser que la montre GPS ne fonctionne plus, vérifiez que les batteries soient chargées. Vérifiez également la batterie de la ceinture cardio.

Je voudrais commencer mon entraînement, pourquoi la montre GPS ne montre pas la vitesse ?
Pour une réception rapide du GPS, il est important de ne pas bouger ou déplacer la montre. Avant de commencer votre activité sportive, démarrez votre montre GPS dans un espace dégagé vers le ciel et commencez la recherche des satellites. Respectez également la section 5 « Informations générales concernant la réception GPS » concernant les instructions de fonctionnement.

Que signifie l'affichage « GPS perdu (lost) » ?
L'affichage « GPS lost » de l'écran de la montre GPS signifie que celle-ci ne reçoit pas le signal GPS ou que tous les signaux des satellites sont perdus.

Pourquoi l'écran n'affiche rien ?
Pourquoi la lumière de l'écran ne fonctionne pas ?
Vérifiez que les batteries soient chargées. Vous avez peut-être par inadvertance appuyé pendant 5 secondes sur « Lap/Reset » pour désactiver l'affichage. Ré-appuyez pendant 5 secondes sur « Lap/Reset » pour réactiver l'affichage. Si malgré cela, rien n'apparaît sur l'écran, veuillez nous contacter.

Pourquoi l'écran est noir et pourquoi les affichages ne sont pas lisibles ?
Ceci est causé par une longue exposition aux rayons du soleil ou par une température trop élevée. Laissez la montre GPS refroidir et l'écran redeviendra lisible.

L'affichage sur l'écran réagit lentement, pourquoi ?

La température est-elle en-dessous de 0°C ? Lorsque la température sera à nouveau au-dessus de 0°C, l'affichage redeviendra normal. Les données sauvegardées ne seront pas perdues.

Combien de temps dure la batterie de la montre GPS ?
La durée de fonctionnement de la batterie est de 14 heures lorsque l'on utilise le GPS ou sinon d'un an en mode heure.

Elle ne me montre pas ma vitesse actuelle, pourquoi ?
Vérifiez la réception du signal GPS.

Pourquoi la montre GPS affiche une vitesse alors que je ne me déplace pas ?
Cela dépend de l'exactitude de la détermination de la position, et des intervalles de mesure de la montre GPS. Lisez le paragraphe suivant, pour connaître l'exactitude de la montre GPS.

Quelle est l'exactitude de la montre GPS ?
L'exactitude dépend de la réception des satellites.
L'indication de l'exactitude est basée sur ce qu'on appelle CEP 50% (Circular Error Probability). Cela signifie que dans le cas d'une très bonne réception de satellites, 50% de toutes les mesures seront dans un cercle avec un rayon indiqué de 3 m. Cela signifie aussi que la moitié des points de mesure se trouve hors de ce rayon. Cependant 95% de tous les points de mesure se trouvent dans un deuxième rayon. Presque tous les points se trouvent, s'il y a une bonne réception du satellite, à l'intérieur d'un cercle ayant un rayon de 6 m.

Le chargement de la batterie de la montre GPS ne fonctionne pas, pourquoi ?
Assurez-vous que le port USB inséré dans la montre GPS transporte du courant.
Il n'est pas nécessaire d'installer un pilote pour le chargement de la batterie.
Si au cours du chargement de la montre GPS il apparait des problèmes, vérifiez les points de contact à l'arrière de la montre. Si ceux-ci ont été salis par des dépôts de soudure ou des peaux mortes, nettoyez-les avec un objet métallique pointu (par exemple avec une pince à épiler).

Pourquoi en vélo, la montre affiche une autre vitesse que celle de mon compteur de vélo ?
N'utilisez pas en même temps votre compteur de vélo (avec des ondes radios) et la montre GPS. Les signaux du compteur peuvent perturber la montre GPS ce qui peut entraîner un affichage faux.

Peut-on fixer sur le guidon du vélo un smartphone et la montre GPS, ensemble ?
Cela n'est pas recommandé à cause des ondes que cela pourrait causer entre les appareils.

Pour quels types de sport la montre GPS est-elle appropriée ?
Pour les sports d'extérieurs comme le jogging, le cyclisme, la navigation, le ski, etc.

Est-ce que je peux utiliser la montre GPS aussi pour la mesure des propriétés, des immeubles, etc. ?
Le GPS doit être seulement utilisé pour des activités sportives et/ou de loisirs. N'utilisez pas la montre GPS lorsque les mesures nécessitent une précision professionnelle.

Pour l'alpinisme, le trekking, le cyclisme, etc., dois-je utiliser seulement la montre GPS ?
La montre GPS a été créée pour compléter d'autres formes de navigation, comme les cartes ou les boussoles. Elle ne les remplace pas directement. N'utilisez pas la montre GPS comme seule aide de navigation.

16 Garantie

Pour ce produit, nous offrons 24 mois de garantie. La garantie commence à partir de la date d'achat (ticket de caisse, facture). Pendant cette période vous recevrez un produit neuf ou réparé en cas de problème. Cette garantie n'inclus pas les piles et batteries, une utilisation inadaptée, un choc ou une chute du produit, etc.

Si vous avez une réclamation, veuillez contacter :
service@runtastic.com

Veuillez contacter en priorité le point de vente partenaire dans lequel vous avez acheté notre produit.